Diete dei vip su Instagram, spopola la frutta secca

frutta-secca-0442d6e2

Condurre uno stile di vita sano è… social. Ne è una prova la classifica mondiale **Top 100 hashtag** dove troviamo l'hashtag **#healthy** con oltre 100 milioni di post. La filosofia salutista che ha investito il globo si riflette anche in Italia, culla della dieta mediterranea, modello nutrizionale per eccellenza, dove nel 2018 si è registrato un boom di vendite nei reparti ortofrutta. Un risultato che ha coinvolto anche i consumi della **frutta secca**, alimento che nell'ultimo decennio è stato rivalutato come prezioso alleato della salute, raddoppiando le vendite.

Un successo confermato anche dai **motori di ricerca**, che, dal 2009, hanno registrato un trend in costante crescita relativo alla parola "frutta secca" interrogata relativamente alle tematiche salute e benessere. Valori nutrizionali, proprietà, benefici, ma anche gravidanza e colesterolo, sono solo alcune delle parole chiave più associate alla ricerca.

E sono soprattutto i social network a intercettare i nuovi trend dell'alimentazione naturale e della ricerca del benessere. Dalla colazione allo snack, fino al pranzo e alla cena, la frutta secca è diventata una protagonista dei post social legati agli hashtag **#healthyfood** e **#healthylifestyle**. Persino le diete seguite dalle celebrities più famose ne fanno un elemento essenziale: da **Kate Hudson**, a **Cindy Crawford**, fino a **Miranda Kerr**, spopolano gli scatti di bowl gustose e nutrienti a base di frutta fresca, granola, semi e ovviamente frutta secca e disidratata.

Che i social network abbiano il potere di influenzare, anche positivamente, le scelte degli utenti non è più una questione da mettere in dubbio. Lo conferma anche l'emergere di una nuova tipologia di influencer: gli **health o nutritional influencer**.

Sono dietisti, nutrizionisti, ma anche sportivi e specialisti del fitness che attraverso la condivisione di ricette, consigli per pasti nutrienti e bilanciati e attività dedicate al benessere psicofisico, si fanno **promotori di una cultura alimentare basata sull'equilibrio**, impegnandosi in una vera e propria attività di divulgazione scientifica contro la disinformazione alimentare. E la frutta secca, naturalmente,

è protagonista delle loro raccomandazioni di benessere.